

フィットネススタジオレッスン タイムスケジュール














※余熱供給停止期間は、一部内容が変更となる場合がございます。

※プログラムは予告なく変更となる場合がございますのであらかじめご了承ください。

※プログラムは施設点検修繕、催事等により休講となる場合がございますのであらかじめご了承ください。

※レッスン参加には、1日パス、または、1カ月パスが必要です。

※詳しくはお電話にてお問い合わせいただければ幸いです。

	月	火	水	木	金	土	日
午前						12:05~12:20  カーディオクロス 15	
						12:30~13:00  エクストリーム55 30	
午後		13:30~14:15 ボディバランス45		13:30~14:30  ヨガ60		13:15~14:15 ボディパンプ 60	13:30~14:15 
		14:30~15:00  ボディパンプ30		14:40~15:25 ボディパンプ45		14:30~15:30 週替り LesMills 60	ボディバランス 45
		15:15~16:00 ボディコンバット45		15:35~16:05  コアクロス15		※ 1・3・5週目 ボディアタック 2・4週目 ボディコンバット	14:30~15:15 ボディアタック 45
夜						15:45~16:15  コアクロス 15	15:30~16:15 ボディパンプ 45
	19:05~19:50  ボディバランス45			19:10~19:25  パワークロス15	19:10~20:10 ボディパンプ60	16:30~17:30 ボディバランス 60	16:30~17:15 ハイエコンバット 45
	20:00~20:30  ボディパンプ30			19:40~20:25  ボディバランス45	20:25~21:25 ボディコンバット60		
	20:40~21:10  ボディアタック30		20:20~21:20  メガダンステック &30				